

**PENGARUH PEMBACAAN DAN PEMAKNAAN
AYAT-AYAT AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA SANTRIWATI ALIYAH DI
PONDOK PESANTREN AR ROHMAH NGAWI**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan Oleh:
Rela Mar'ati, S.Psi
T 100 060 063

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBACAAN DAN PEMAKNAAN
AYAT-AYAT AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA SANTRIWATI ALIYAH DI
PONDOK PESANTREN AR ROHMAH NGAWI**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi**

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh:
Rela Mar'ati, S.Psi
T 100 060 063**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBACAAN DAN PEMAKNAAN
AYAT-AYAT AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA SANTRI WATI ALIYAH DI
PONDOK PESANTREN AR ROHMAH NGAWI**

Yang diajukan oleh:

Rela Mar'ati, S.Psi

T 100 060 063

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah NA, M.Si, Psi

Tanggal 16 Oktober 2014

Pembimbing Pendamping



Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi

Tanggal 16 Oktober 2014

**PENGARUH PEMBACAAN DAN PEMAKNAN AYAT-AYAT AL-
QUR'AN TERHADAP PENURUNANKECEMASAN PADA SANTRI WATI
ALİYAH DI PONDOK PESANTREN AR ROHMAH NGAWI**

Yang diajukan oleh:

Rela Mar'ati, S.Psi

T 100 060 063

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

14 Nopember 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

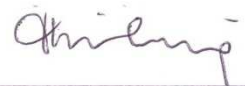
Dr. Indria L. Gamayanti, M.Si, Psi

Penguji Pendamping I

Dr. Nisa Rachmah NA, M.Si, Psi

Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi



Surakarta, Desember 2014
Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Taufik, MSi



Dr. Lisnawati R Purtojo, M.Si, Psi

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- ❖ *Pribadi-pribadi pencemas, jangan bersedih. Semoga karya tulis ini bermanfaat. Semoga Allah menuntun kecemasan kita ke dalam kecemasan yang menyelamatkan hidup kita.*
- ❖ *Keluargaku, suami dan anak-anakku, almarhum ayah, ibu, kakak-kakak ku serta keponakan-keponakanku. Semoga bersama kembali di Surga*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya, Rela Mar'ati, dengan ini menyatakan bahwa dalam tesis yang berjudul "Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar Rohmah" yang telah saya susun adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 8 Pebruari 2014

Yang Menyatakan



Rela Mar'ati

T 100 060 063

MOTTO



"Sesungguhnya obat hati itu ada lima perkara, maka obatilah hati kamu dengan lima perkara tersebut. Pertama, bacalah Al-Quran dengan menghayati isi kandungannya. Kedua, mengosongkan perut dari terlalu kenyang atau berpuasa. Ketiga, bangun (beribadah) di waktu malam. Keempat, menghampirkan diri kepada Allah (beribadah) di sepertiga malam dan yang kelima, sentiasa bersama-sama di dalam majlis orang-orang yang soleh."

(Ibrahim Al-Khawwas RA)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, atas segala berkah, rahmat dan ridho-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini. Sholawat serta salam selalu tercurah pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan para sahabat.

Bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak memacu semangat penulis hingga tesis ini terwujud. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan ketulusan jiwa, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Lisnawati R Purtojo, S.Psi, M.Si, Psi selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi yang telah memberi saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Nisa Rachmah NA, M.Si, Psi selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dengan sabar memberikan motivasi, nasehat dan pengarahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis.
3. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi selaku pembimbing pendamping yang dengan ikhlas dan kesabaran memberikan motivasi, nasehat dan pengarahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis.
4. Ibu Indria L. Gamayanti, M.Si, Psi selaku penguji HIMPSI yang dengan sabar memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Pengelola Magister Profesi Psikologi beserta jajarannya yang telah memberikan ilmu dan fasilitas selama penulis menempuh studi.
6. dr. Djoko Suwito, SpKj dan MUI Ngawi, terima kasih atas kontribusi ilmu, diskusi, dan motivasi yang turut membantu terwujudnya penelitian ini.

7. Jajaran pengasuh, asatidz-asatidzah Pondok Pesantren Ar Rohmah Ngawi. Terima kasih atas kesempatan dan ijin yang diberika kepada penulis.
8. Ayahanda terkasih, walau terpisah dimensi, namun sejauh perjalanan sampai pada titik ini adalah hasil dari didikan Ayah, semoga Allah menempatkan Ayah pada tempat yang mulia bersama orang-orang soleh yang dicintaiNya. Ibunda terkasih, terima kasih atas dukungan, doa, pengorbanan dan air mata untukku. Semoga Allah senantiasa merahmati ibu.
9. Suami dan pangeran-pangeran kecilku tersayang, terima kasih atas segala doa, motivasi, canda tawa, dan seluruh bantuannya selama ini. Semoga selalu senantiasa bersama sampai ke surga.
10. Keluarga Besar penulis yang senantiasa mendoakan dan memotivasi. Terima kasih atas kebersamaan dan kehangatannya.
11. Seluruh sahabat-sahabat penulis yang selalu menjaga silaturahmi, memberikan perhatian dan saling mendoakan dimana pun berada, terima kasih banyak dan teruslah berjuang menjadi manusia yang berguna bagi sesama.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namun memiliki arti dalam penyelesaian karya ini. Tanpa bermaksud mengabaikan, hanya keterbatasan ruang dan kekhilafan penulis semata.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna namun penulis berharap semoga tesis ini memberikan manfaat bagi pembaca dan kita semua, amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatulahi Wabarakatuh.

Surakarta, 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAKSI	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
E. Keaslian Penelitian.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kecemasan	17
1. Pengertian kecemasan	17

2. Teori-teori kecemasan	19
3. Faktor-faktor penyebab kecemasan	30
4. Proses terjadinya kecemasan.....	33
5. Ciri-ciri kecemasan	36
6. Tingkat kecemasan.....	38
7. Kecemasan pada santriwati pondok pesantren	41
B. Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an.....	44
1. Pengertian Al-Qur'an	44
2. Pengertian pembacaan dan pemaknaan Ayat Al-Qur'an.	45
3. Teori terapi dengan Al-Qur'an	47
4. Keistimewaan. Al-Qur'an dalam menyembuhkan	56
C. Keterkaitan Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan	61
D. Hipotesis	68
BAB III METODE PENELITIAN.....	69
A. Metodologi Penelitian	69
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	69
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	70
1. Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an	70
2. Kecemasan	71
D. Subjek Penelitian.....	72
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	73
1. Skala TMAS.....	73

2. Wawancara	75
3. Observasi	76
4. Modul pembacaan dan pemaknaan ayat Al-Qur'an	77
5. Buku catatan harian.....	78
F. Rancangan Penyusunan Modul.....	78
G. Rancangan Eksperimen.....	83
H. Prosedur Penelitian	85
1. Survei awal.....	85
2. Pentapisan	87
3. Persiapan sebelum penelitian	87
4. Pelaksanaan penelitian	92
I. Analisis Data	95
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	96
A. Persiapan Penelitian	96
1. Orientasi kancan	96
2. Validitas dan reliabilitas skala TMAS.....	102
3. Persiapan fasilitator	103
4. Try out modul	104
5. Penilaian modul peserta.....	110
6. Penilaian wawancara	110
7. Penilaian observasi	111
B. Pengumpulan Data	112
1. Penentuan subjek penelitian	112

2. Pelaksanaan pengumpulan data.....	115
C. Hasil Penelitian	121
1. Diskripsi subjek penelitian	121
2. Hasil analisis kuantitatif	122
3. Hasil analisis kualitatif	135
D. Analisis Kelompok.....	140
1. Kategori kecemasan turun	141
2. Kategori kecemasan tetap.....	148
E. Pembahasan Hasil Penelitian	156
F. Keterbatasan Penelitian.....	165
BAB V PENUTUP.....	169
A. Kesimpulan	169
B. Saran	169
DAFTAR PUSTAKA	171
LAMPIRAN	176

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Hasil Survei Skala Psikologis Santriwati Aliyah	4
Tabel 2. Perbandingan Teori Psikologi Tentang Kecemasan	29
Tabel 3. Ayat-ayat Intervensi Untuk Kecemasan	69
Tabel 4. Sampel Penelitian	71
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala TMAS	72
Tabel 6. Pedoman Wawancara Sebelum Penelitian (Pentapisan).....	73
Tabel 7. Pedoman Wawancara Setelah Penelitian	73
Tabel 8. Pedoman Observasi	75
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Modul	79
Tabel 10. <i>Desain Content</i> Modul	80
Tabel 11. Tingkat Kecemasan Santriwati Aliyah	85
Tabel 12. Kelompok <i>Try Out</i> Berdasarkan Permasalahannya	88
Tabel 13. Kelompok Eksperimen Berdasarkan Permasalahannya	89
Tabel 14. Jadwal Penelitian Sesi I Shift 1	91
Tabel 15. Jadwal Penelitian Sesi I Shift 2	91
Tabel 16. Jadwal Penelitian Sesi II	91
Tabel 17. Subjek yang Gugur dalam Penelitian.....	91
Tabel 18. Jadwal Kegiatan Penelitian	92
Tabel 19. Data santriwati PP Ar Rohmah Ngawi TA 2011/2012.....	95
Tabel 20. Jadwal Rutinitas Harian Santriwati Ar Rohmah.....	96
Tabel 21. Hasil Survey Skala Stres, Somatisasi, dan TMAS.....	99

Tabel 22. Kategorisasi Norma Kelompok Skala TMAS.....	100
Tabel 23. Jadwal Kegiatan Penelitian Kelompok 1	103
Tabel 24. Jadwal Kegiatan Penelitian Kelompok 2	103
Tabel 25. Jadwal Kegiatan Penelitian Kelompok 3	104
Tabel 26. Jadwal Kegiatan Penelitian Kelompok 4	104
Tabel 27. Jadwal Kegiatan Penelitian Untuk Semua Kelompok	105
Tabel 28. Peserta <i>Try Out</i> Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat Al-Qur'an	106
Tabel 29. Kegiatan Intervensi Kelompok Try Out.....	106
Tabel 30. Hasil TMAS <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok <i>Try Out</i>	107
Tabel 31. Hasil TMAS Santriwati Aliyah Ar Rohmah.....	111
Tabel 32. Hasil TMAS Kelompok Penelitian	112
Tabel 33. Peserta Inrevensi Kelompok Eksperimen	114
Tabel 34. Kegiatan Intervensi Kelompok Eksperimen	116
Tabel 35. Perbandingan Skor TMAS Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	117
Tabel 36. Jadwal Pengumpulan Data Penelitian	119
Tabel 37. Karakteristik Kelompok Penelitian.....	120
Tabel 38. Hasil Analisis Uji U <i>Pretest</i>	121
Tabel 39. <i>Mean Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	122
Tabel 40. Hasil Analisis Uji U <i>Posttest</i>	122
Tabel 41. <i>Mean Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	123
Tabel 42. Hasil Analisis Uji U <i>Follow Up</i>	124
Tabel 43. <i>Mean Follow Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol Uji U	125
Tabel 44. Hasil Statistik Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen (<i>Post-Pre</i>)	126

Tabel 45. Hasil Statistik Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen (<i>Fol-Post</i>).....	127
Tabel 46. Gain Skor Kelompok Eksperimen	128
Tabel 47. Hasil Statistik Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol (<i>Post-Pre</i>)	129
Tabel 48. Hasil Statistik Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol (<i>Fol-Post</i>)	130
Tabel 49. Gain Skor Kelompok Kontrol	131
Tabel 50. Nilai Rata-Rata Observasi.....	132
Tabel 51. Hasil Analisis Modul Peserta Terapi	133
Tabel 52. Hasil Analisis Buku Catatan Harian	135
Tabel 53. Hasil Analisis Wawancara Setelah Terapi	138
Tabel 54. Subjek Kelompok Kecemasan Tetap (Berat-Berat).....	146

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tingkat Kesadaran Diri manusia Menurut McWaters	26
Gambar 2. Struktur Psikis Manusia Menurut Baharuddin	27
Gambar 3. Proses Terjadinya Kecemasan Teori Blackburn-Davidson...	34
Gambar 4. Proses Terjadinya Kecemasan Menurut Barlow	35
Gambar 5. Proses Terjadinya Kecemasan pada Santriwati Aliyah.....	42
Gambar 6. Al-Qur'an Sebagai Media Terapi.....	55
Gambar 7. Keistimewaan Al-qur'an dalam Menyembuhkan	60
Gambar 8. Keterkaitan Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan	65
Gambar 9. Pembagian Kelompok Penelitian dengan Metode Random..	82
Gambar 10. Rancangan Sebelum-Sesudah dengan Kelompok Kontrol..	82
Gambar 11. Tahap-Tahap Penelitian.....	83
Gambar 12. Prosentasi Daerah Asal Santri dan Pekerjaan Wali Santri Aliyah PP Ar- Rohmah Ngawi TA 2011/2012	95
Gambar 13. Denah Tempat Duduk Peserta.....	115
Gambar 14. Kurva Uji U <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	121
Gambar 15. Kurva Uji U <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .	123
Gambar 16. Kurva Uji U <i>FollowUp</i> Kelompok Eksperimen Kontrol	124
Gambar 17. <i>Mean</i> Kelompok Eksperimen-Kontrol Uji Mann Whitney.	126
Gambar 18. Kurva uji Wilcoxon skor TMAS <i>posttest-pretest</i> kelompok eksperimen	127

Gambar 19. Kurva uji Wilcoxon skor TMAS <i>follow up-posttest</i>	
kelompok eksperimen	128
Gambar 20. Kurva uji Wilcoxon skor TMAS <i>posttest-pretest</i> kelompok	
kontrol	130
Gambar 21. Kurva uji Wilcoxon skor TMAS <i>follow up-posttest</i> kelompok	
kontrol	131
Gambar 22. Profil Kategorisasi Kecemasan Berat-Sedang.....	139
Gambar 23. Profil Kategorisasi Kecemasan Sedang-Rendah	142
Gambar 24. Profil Kategorisasi Kecemasan Berat-Berat.....	146
Gambar 25. Profil Kategorisasi Kecemasan Sedang-Sedang	150

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket survei permasalahan santri di pondok pesantren	175
Lampiran 2. Skala TMAS	177
Lampiran 3. Kategorisasi norma skala TMAS.....	181
Lampiran 4. Data riwayat terapi	183
Lampiran 5. Ayat terapi, tafsir, dan asbabun nuzul	188
Lampiran 6. Hasil analisis modul peserta terapi	209
Lampiran 7. Hasil analisis buku catatan harian	220
Lampiran 8. Hasil analisis observasi	238
Lampiran 9. Hasil analisis wawancara	244
Lampiran 10. Data hasil TMAS	259
Lampiran 11. Hasil analisis data SPSS	263
Lampiran 12. Validitas modul	267
Lampiran 13. Surat keterangan MUI tentang penggunaan ayat, tafsir, dan asbabun nuzul Al-qur'an untuk terapi.....	273
Lampiran 14. Dokumentasi	275
Lampiran 15. Informed consent	286
Lampiran 16. Surat keterangan telah melakukan penelitian	288
Lampiran 17. Pernyataan tanggung jawab etik	290

**Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al- Qur'an
Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati Aliyah
Di Pondok Pesantren Ar- Rohmah Ngawi**

Rela Mar'ati

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Setiap orang pernah mengalami cemas pada saat-saat tertentu dalam hidupnya. Namun jika kecemasan ini berlebihan dan dibiarkan saja tanpa ada penanganan yang tepat maka akan menjadi perilaku yang maladaptif yang merugikan dan menurunkan kualitas hidup. Hasil skala TMAS dan angket permasalahan santriwati di pondok pesantren menunjukkan 80 dari 88 santriwati Aliyah mengalami kecemasan tingkat berat dan sedang dengan 94% memiliki afeksi khawatir, tertekan, dan sedih. Hasil wawancara menunjukkan permasalahan yang menyebabkan kecemasan pada santriwati meliputi permasalahan intrapersonal seperti masalah tentang konsep diri dan sakit fisik. Masalah interpersonal seperti konflik dengan orang tua, konflik dengan sesama santriwati, dan masalah ekonomi. Psikoterapi religius sangat bermanfaat jika bersinggungan dengan perasaan khawatir, takut, bimbang, dan putus asa. Salah satu psikoterapi religius dalam agama islam adalah pembacaan dan pemaknaan ayat Al-qur'an karena di dalam ayat-ayatnya mengandung konsep tentang dinamika kejiwaan manusia yang dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar Rohmah. Hipotesis yang diajukan adalah pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al- Qur'an dapat menurunkan tingkat kecemasan santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar-rohmah Ngawi.

Jumlah subjek dalam penelitian ini 80 santriwati dengan tehnik *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan hasil uji *Mann u whitney* dan *Wilcoxon* untuk *pretest*, *posttest*, dan *follow up* kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh kesimpulan bahwapembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan santriwati Aliyah Pondok Pesantren Ar Rohmah Ngawi.

Kata kunci: *pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Al-qur'an, kecemasan, santriwati Aliyah Pondok Pesantren.*